

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN HIDUP DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
KALURAHAN BLULUKAN COLOMADU KARANGANYAR



Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

LEGI RETNO PALUPI DWI ANDARI
J 410 070 058

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN HIDUP DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA
KALURAHAN BLULUKAN COLOMADU KARANGANYAR**

**Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat**

Disusun Oleh:

LEGI RETNO PALUPI DWI ANDARI
J 410 070 058

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

ABSTRAK

LEGI RETNO PALUPI DWI A J410 070 058

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KALURAHAN BLULUKAN, COLOMADU KARANGANYAR
XIX + 57 + 15

Gangguan tidur sering terjadi pada Lansia meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu, mengeluhkan sulit untuk masuk tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *observasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang menggunakan layanan Posyandu yang berdomisili di Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar yang berjumlah 225 orang. Pemilihan sampel dengan *acidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 70 orang. Uji statistik menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian insomnia pada lansia ($p = 0,005$), tidak ada hubungan antara makan teratur dengan kejadian insomnia pada lansia ($p = 0,523$), ada hubungan signifikan antara merokok dengan kejadian insomnia pada lansia ($p = 0,012$), dan tidak ada hubungan antara kegiatan sosial dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Kalurahan Blulukan, Colomadu Karanganyar ($p = 0,179$).

Kata Kunci : Kebiasaan hidup, insomnia.
Kepustakaan : 33 : 1998 – 2012.

Pembimbing I

Surakarta, Juli 2014
Pembimbing II

Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid)
NIK. 863

Farid Setyo Nugroho, SKM.
NIK

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat

Dwi Astuti, SKM, M.Kes
NIK.756

ABSTRACT

LEGI RETNO PALUPI DWI ANDARI J410 070 058

RELATIONSHIP BETWEEN LIFE HABITS TO THE INCIDENT IN INSOMNIA IN ELDERLY POSYANDU ELDERLY BLULUKAN, COLOMADU KARANGANYAR

XIX + 61 + 15

Sleep disorders, happen in the elderly often, despite different levels of difficulty sleeping on each individual, complained of difficult to get to sleep, difficult to resist sleep, restless sleep, and often woke up early. The purpose of this study to determine the relationship between living habits with the incidence of insomnia in elderly Posyandu elderly. Methods this study used an observational design with cross-sectional approach. The population in this study is the elderly who use Posyandu services who live in the village Blulukan, Colomadu, Karanganyar totaling 225 people. Selection of samples with accidental sampling with a total sample of 70 people. Test using chi-square statistics. The results showed no significant association between exercise habits with the incidence of insomnia in the elderly $p = 0,005$, there was no association between regular meals with the incidence of insomnia in the elderly $p = 0,523$, there is a significant association between smoking and the incidence of insomnia in the elderly $p = 0,012$, and there is no relationship between social events with an incidence of insomnia the elderly in the village of Posyandu elderly Blulukan, Colomadu Karanganyar $p = 0,179$.

Keywords: living habits, insomnia.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN HIDUP DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KALURAHAN
BLULUKAN COLOMADU KARANGANYAR**

Disusun Oleh :

Nama : Legi Retno Palupi Dwi A

NIM : J41070058

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan
Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

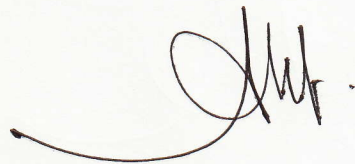
Surakarta, Juli 2014

Pembimbing I



Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid)
NIK. 863

Pembimbing II



Farid Setyo Nugroho, SKM.
NIK

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KALURAHAN BLULUKAN COLOMADU KARANGANYAR


Disusun Oleh :

Nama : Legi Retno Palupi Dwi Andari

NIM : J41070058

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 17 Juli 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, Juli 2014

Ketua Penguji : Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes(Epid) ()

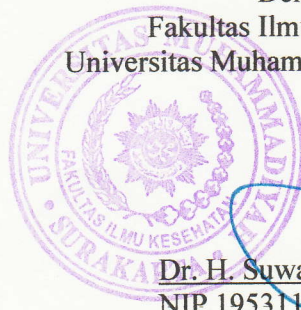
Anggota Penguji I : Dwi Astuti, SKM.,M.Kes ()

Anggota Penguji II : Noor Alis Setiyadi, SKM., MKM ()

Mengesahkan,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. H. Suwadi S. M.Kes

NIP.195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Juli 2014

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Legi Retno Palupi Dwi Andari', written over a large, stylized, looped initial or mark.

Legi Retno Palupi Dwi Andari

BIODATA

Nama : Legi Retno Palupi Dwi A

NIM : J41070058

Tempat/Tanggal Lahir : Sragen, 08 Juni 1987

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Cantel Wetan RT 01 / XV Sragen

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Negeri 15 Sragen
2. Lulus SMP Negeri 5 Sragen
3. Lulus SMA Negeri 2 Sragen
4. Menempuh Pendidikan di Program Studi
Kesehatan Masyarakat FIK UMS sejak tahun
2007.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat, rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KALURAHAN BLULUKAN COLOMADU KARANGANYAR" sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Bambang Setiaji, MS, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. H. Suwadi. S, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Dwi Astuti, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sekaligus sebagai Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid), selaku Dosen Pembimbing I dan Ketua Penguji yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis.
5. Bapak Farid Setyo Nugroho, SKM, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis.
6. Bapak Noor Alis Setiyadi, SKM, MKM, selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
7. Segenap Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas ilmu yang telah Bapak/Ibu berikan, semoga bermanfaat di dunia dan akhirat.
8. Bapak Lurah Desa Blulukan beserta staff, dan Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar
9. Ibuku (Siti Makmuroh), Bapakku (Darsono), adikku (Yoga Budi W.) serta calon imamku (Feri Nofiyanto) tercinta yang menjadi semangat saya, yang selalu memberikan motivasi dan do'a tiada henti
10. Teman-teman Wulandari, Tutyan, Widi, Dwi, Fitriana, dkk terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan

11. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, Juli 2014

Penulis

Legi Retno Palupi Dwi Andari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
BIODATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kebiasaan Hidup, Lansia, dan Permasalahannya	8
B. Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia.....	13
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur pada Lansia	18
D. Posyandu Lanjut Usia (Lansia)	20
E. Kerangka Teori	26
F. Kerangka Konsep	27
G. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	29
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional Variabel	31
F. Instrumen	33
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	34
H. Pengumpulan dan Analisis Data	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	39
A. Lokasi	39
B. Hasil Penelitian	40
BAB V. PEMBAHASAN	48
A. Analisis Univariat	48
B. Analisis Bivariat	52

BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	57
A. Simpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Umur pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar	40
2. Distribusi Tingkat Pendidikan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar	40
3. Distribusi Jenis Kelamin pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar	41
4. Distribusi Jenis Pekerjaan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar	41
5. Distribusi Kegiatan Olahraga pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar	41
6. Distribusi Makan Teratur pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar	42
7. Distribusi Merokok pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan Colomadu, Karanganyar	42
8. Distribusi Kegiatan Sosial pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar	43
9. Distribusi Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar	43
10. Hubungan antara olahraga dengan kejadian insomnia pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar	44
11. Hubungan antara makan teratur dengan kejadian insomnia pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar	45
12. Hubungan antara merokok dengan kejadian insomnia pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar	46
13. Hubungan antara kegiatan sosial dengan kejadian insomnia pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Colomadu Karanganyar	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Kerangka Teori	26
2	Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Permohonan Menjadi Responden
2. Lembar Persetujuan Responden
3. Lembar Kuesioner
4. Hasil *Crosstab* hubungan antar variabel
5. Hasil Analisis Data dengan uji *Chi-Square*